



Tervetuloa Sulkapalloseuraan!





SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| MITÄ SULKAPALLO ON..... | 3 |
| Käyttäytyminen ja muiden huomioiminen..... | 3 |
| Varusteet..... | 3 |
| Säännöt..... | 4 |
| Pistelasku..... | 4 |
| Syöttö..... | 4 |
| Nelinpeli..... | 5 |
| Muita sääntöjä..... | 5 |
| SEURASSA HARRASTAMINEN..... | 6 |
| Harrastesulkapallo..... | 6 |
| Kilpasulkapallo..... | 7 |
| Lisenssi ja kilpailumaksut..... | 7 |
| Ilmoittautuminen..... | 7 |
| Kilpailuihin valmistautuminen..... | 7 |
| Kilpailuissa toimiminen..... | 8 |
| SEURAMME..... | 9 |
| MINUSTAKO VALMENTAJA..... | 11 |
| Valmentajakoulutus..... | 11 |
| Lisätietoa:..... | 12 |



MITÄ SULKAPALLO ON

Sulkapallo on hauska ja monipuolinen mailapeli, joka sopii kaiken ikäisille ja tasoille pelaajille. Laji on helppo aloittaa sillä alussa tarvitset vain mailan, pallon ja pelikaverin. Sulkapallo onkin erinomainen kuntoilulaji, johon yhdistyy fyysisen puolen lisäksi myös sosiaalisuus. Huipputasolla sulkapallo on kuitenkin jo vaativa ja nopeatempoinen peli, joka vaatii monipuolisia taitoja.

Sulkapallon harrastaminen on helppoa, sillä pelaamiseen sopivia halleja löytyy ympäri Suomea. Sulkapalloseurat järjestävät harjoituksia eritasoisille ja -ikäisille pelaajille ja ryhmiä löytyy kerran viikossa pelaavien harrastepelaajien ryhmistä aina päivittäin harjoitteleville kilpapelaaajille saakka. Seurojen harjoitusvuoroilla ja ryhmissä valmentajat osaavat opettaa alusta lähtien oikean tekniikan ja pääset harjoittelemaan uusien pelikavereiden kanssa.

Käyttäytyminen ja muiden huomioiminen

Sulkapallo on peli, johon kuuluvat hyvät käytöstavat niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Hyviin tapoihin kuuluvat muun muassa vastustajan kätteleminen ottelun jälkeen, linjojen tuomitseminen huijaamatta ja pelirauhan antaminen muille hallissa pelaaville. Sulkapallohalleissa tulee noudattaa myös hallien omia sääntöjä. Pienemmät pelaajat ottavat mallia vanhemmista, joten aikuisten ja vanhempien pelaajien tulisivat näyttää hyvää esimerkkiä nuoremmille pelaajille. Muistathan tämän vuoksi, että päihteet ja tupakka eivät kuulu sulkapalloon kentällä eivätkä kentän laidalla.

Varusteet

Sulkapalloilijan tärkeimmät varusteet ovat maila ja hyvät sisäpelikengät. Hyvän harrastepelaajalle sopivan mailan saa urheilukaupasta tai urheiluhallilta n. 30 eurolla. Mailaa ostaessa tulisi huomioida, ettei se ole liian painava tai jäykkä. Parhaiten itselleen sopivan mailan löytää kuitenkin vain kokeilemalla. Pienille junioreille löytyy myös lastenmailloja, jotka ovat normaaleja mailloja lyhyempiä. Ensimmäistä kertaa pelaavan kannattaa lainata maila hallilta tai seuralta. Sulkapalloon sopivia sisäpelikenkiä löytyy niin ikään tavallisista urheilukaupoista. Kenkien pohjien tulisi olla vaaleapohjaiset, sillä monet hallit kieltävät tummapohjaisilla kengillä pelaamisen. Kenkien pitäisi olla jalkaterää tukevat ja joustavat. Liian paksupohjaiset ja painavat kengät eivät sovi sulkapalloiluun. Valmentaja osaa yleensä auttaa näissä varustehankinnoissa ja häneltä kannattaakin kysyä vinkkejä.

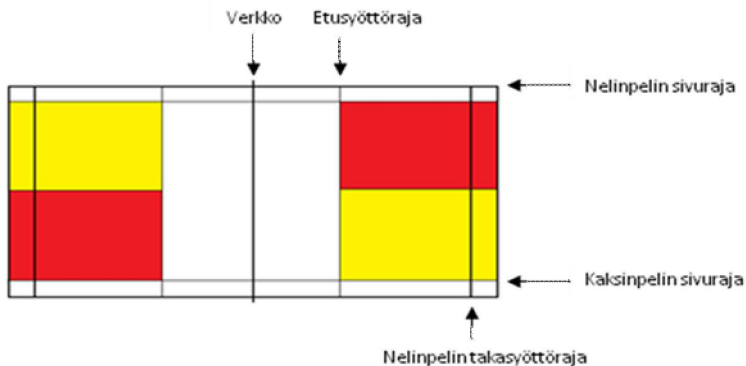


Mailan ja kenkien lisäksi tarvitaan myös palloja. Sulkapalloa voidaan pelata joko muovisilla tai sulkaisilla palloilla. Aloitteleville pelaajille muovipallot ovat hyviä, koska ne kestävät pidempään ja tulevat näin ollen edullisemmiksi. Kilpapelajaat käyttävät vain aitosulkaisipalloja ja niiden kautta myös harrastelija voi saada uusia ulottuvuuksia peliinsä.

Säännöt

Pistelasku

Pelatus pallon voittaja saa pisteen riippumatta siitä oliko hän syöttäjä vai vastaanottaja. Erä pelataan 21 pisteeseen ja voittoon tarvitaan kaksi voitettua erää. Tilanteessa 20-20 tarvitaan kahden pisteen ero, kuitenkin niin, että erä loppuu viimeistään 30 pisteeseen. Erän voittanut pelaaja aloittaa seuraavan erän.



Syöttö

Erilaisia syöttötapoja on yhtä monta kuin on pelaajiaakin. Syötössä tulee kuitenkin huomioida seuraavat asiat:

- Palloon on osuttava vyötärön alapuolella, osumishetkellä syöttäjän mailan varsi osoittaa selkeästi alaspäin
- Sekä syöttäjän että vastaanottajan jalkojen on pysyttävä paikoillaan kentän pinnassa syöttöhetkellä
- Pelaaja syöttää oikeasta ruudusta (kuvasa punainen), kun hänellä on parillinen määrä pisteitä ja vasemmasta ruudusta (kuvasa keltainen), kun pistemäärä on pariton. Syöttö tapahtuu aina ristikkäiseen syöttöruutuun (punaisesta ruudusta punaiseen ruutuun ja keltaisesta keltaiseen)



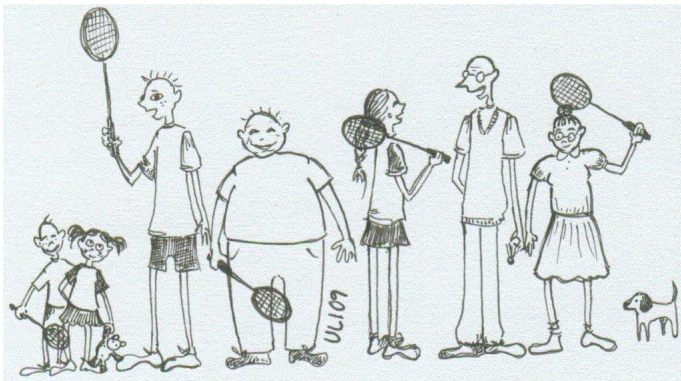
SEURASSA HARRASTAMINEN

Harrastesulkapallo

Sulkapallon harrastaminen seurassa on helppoa ja jokaiselle löytyy varmasti itselleen sopiva ryhmä omien tavoitteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Lapsille ja nuorille on ryhmiä alle kouluikäisistä aina 18-vuotiaisiin saakka. Monilla seuroilla on omia ryhmiä myös aikuisharrastelijoille.

Sulkapallo on harrastuksena monipuolinen laji, jossa lapsi ja nuori pääsee kehittämään omia taitojaan ja oppii uusia asioita asiantuntevassa ohjauksessa. Harjoituksissa lapset ja nuoret saavat monipuolisia liikuntakokemuksia sosiaalisia taitoja ja yhteistoimintaa kuitenkin unohtamatta. Sulkapalloharrastus kehittää useita eri fyysisiä ominaisuuksia kuten mm. kehon hallintaa, nopeutta, sekä kestävyyttä. Myös leikkimielinen kilpailu ja sääntöjen opettelu kuuluvat yhtenä osana harrastukseen. Näiden kautta lapsi ja nuori oppii käsittelemään myös omia tunteitaan ja toimimaan ryhmässä. Harjoittelun lähtökohtana on aina lapsen omat tavoitteet ja halu liikkua sekä oppia uusia asioita.

Harrastuksessa on hyvä olla myös lapsen tai nuoren itsensä asettamia tavoitteita. Taitojen kehittyminen vaatii paljon toistoja ja omien tavoitteiden tulisi olla realistisia harjoittelumääriin nähden. Useamman kerran viikossa liikkuminen ja taitojen monipuolinen harjoittelu onkin avain kehittymiselle ja liikunnallisen elämäntavan oppimiselle.





Kilpasulkapallo

Kun kilpaileminen ja pisteistä pelaaminen alkavat kiinnostaa, kannattaa kysyä kilpailemisesta lisää omalta valmentajalta. Kilpailuita on olemassa kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille ja oma valmentaja osaa ohjata pelaajan oikeaan tasoihin kilpailuihin. Kannattaa tutustua myös Sulkapalloliiton viralliseen kilpailukalenteriin, josta löytyvät kauden kaikki kilpailut.

Lisenssi ja kilpailumaksut

Jokainen Sulkapalloliiton virallisen kilpailukalenterin kilpailuihin osallistuva pelaaja tarvitsee lisenssin, joka hankitaan Sulkapalloliiton nettisivujen kautta. Lisenssi ei sisällä vakuutusta, joten erillisen vapaa-ajan vakuutuksen ottaminen on suositeltavaa. Kilpailuihin osallistuminen maksaa kilpailusta riippuen (vuonna 2009) n. 10-25 €. Kilpailukutsussa oleva maksu tarkoittaa ilmoittautumis- ei osallistumismaksua. Tämän takia kannattaa ilmoittautua vain kilpailuihin, joihin aikoo myös osallistua.

Ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu oman seuran kautta. Katso "seuran yhteystietoja -osiosta" kuka hoitaa seurasi kilpailuihin ilmoittautumiset. Sääntöjen mukaan kilpailujen järjestäjä voi vastaanottaa vain seurojen kautta tulleet ilmoittautumiset. Ole riittävän ajoissa liikkeellä, sillä kilpailuiden viimeinen ilmoittautumispäivä on yleensä n. 3 viikkoa ennen kilpailua.

Kilpailuihin valmistautuminen

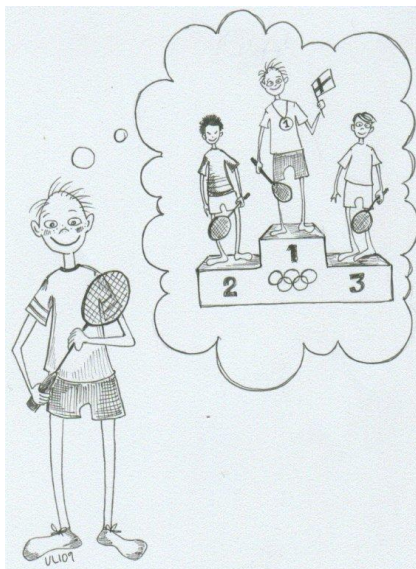
Kilpailun arvonta ja otteluiden aikataulut julkaistaan yleensä n. viikkoa ennen kilpailua intrenetissä, jonne löytyy linkki järjestävän seuran nettisivuilta. Tarkista otteluohjelmasta mihin aikaan omat pelisi alkavat ja hoida kuljetukset pelipaikalle kuntoon. Huolehdi myös, että sinulla on riittävästi puhtaita pelivaatteita jokaista peliä varten ja että pelivarusteesi ovat kunnossa. Hanki kilpailua varten myös omat sulkaiset pallot, sillä kilpailut pelataan omilla palloilla, ellei kilpailukutsussa toisin mainita. Pelikassi kannattaa pakata valmiiksi jo edellisenä iltana, jotta kaikki



tarvittava tulee mukaan. Hyvään kilpailuihin valmistautumiseen kuuluu myös riittävä yöuni, lepo sekä kunnollinen ja ravitseva hiilihydraatteja sisältävä ruokailu.

Kilpailuissa toimiminen

Tule kilpailupäivänä ajoissa paikalle, jotta ehdit tutustua halliin ja lämmitellä kunnolla ennen ensimmäistä ottelua. Kunnan lämmittely ehkäisee loukkaantumisia. Näin varmistat myös, että olet valmiina pelaamaan heti ensimmäisen erän alusta lähtien. Hallissa ottelut kuulutetaan yleensä numerojärjestyksessä kentille, joten seuraa kuulutuksia, mutta varaudu myös pieniin viivästyksiin. Kentälle mennessä huolehdi, että sinulla on tarvittavat varusteet mukana: maila, juomapullo ja omat pallot. Jotta jaksaisit koko kilpailupäivän, tulee sinun muistaa syödä ja juoda pelien välillä. Kilpailuihin kannattaa varata mukaan omia eväitä (esim. banaaneja, leipää yms.), joista saa helposti ja nopeasti energiaa. Jos pelien välillä on pidempiä taukoja, on hyvä nauttia myös yksi lämmin ateria, joka sisältää paljon hiilihydraatteja esim. pastaa tai riisiä. Päivän aikana pitää muistaa myös juoda riittävästi. Hyvä sääntö kilpailupäivän ravitsemukseen onkin ”juo ennen kuin on jano ja syö ennen kuin on nälkä”.





SEURAMME:

| | Nimi | Yhteystiedot | Vastuualue |
|-----------|-------------------------------|--|-----------------|
| | Puheenjohtaja: Tuomo Tommiska | tommiska@hotmail.com | Hallinto |
| Hallitus: | Jani Huhta | janihuhta@hotmail.com | Varapuh.joht. |
| | Emma Hautala | emma_hautala@hotmail.com | Sihteeri |
| | Hannu Nokkala | hannunokkala@hotmail.com | Juniorivastaava |
| | Seppo Saarelainen | seppo.saarelainen@lapsekas.fi | Varustevälitys |
| | Mikko Nokelainen | mnokelainen@suomi24.fi | |
| | Aku Helminen | aku_h84@hotmail.com | |

Seuramme linjaus ja tavoitteet lasten ja nuorten sulkapallossa:

Seuran tarkoituksena on tarjota alueellaan kaikille mahdollisuuden harrastaa sulkapalloa. Seura tarjoaa junioreille valmennusta ja leiritoimintaa. Seura tukee ja kannustaa halukkaita junioreitaan osallistumaan kilpailutoimintaa.

Juniorivalmentaja ja valmennusvastaava: Hannu Nokkala

Seuran harjoitusryhmä: Juniorit

Jäsenmaksut 2009: Juniorit 40 euroa/ vuosi
Aikuiset 70 euroa/ vuosi

Tiedotus:

- seuran nettisivut osoitteessa: <http://personal.inet.fi/urheilu/koussinkotisivu/>
- jäsentiedotteet ja seuraposti: julkaistaan seuran sivuilla ja sähköpostilla
- ilmoitustaulu Haanojan Haalilla



Seuran sisäiset laji- ja muut tapahtumat:

- Nelinpeli- ja junioreiden kaksinpeli tapahtuma sekä kaudenpäättäjäiset toukokuussa
- Mailapelitapahtuma kaudenalussa elokuussa
- Seura järjestää Kansalliset sulkapallokilpailut vuosittain
- Alkeiskursseja järjestetään kysynnän mukaan

Alueelliset yhteistyömuodot ja tapahtumat:

- Seura on jäsenenä aluesulkapallo liittymässä King-Sulka ry, johon kuuluvat seurat Lahdesta, Nastolasta, Haminasta ja Loviisasta. Lisäksi yhteistoimintaa on mm. Lappeenrantalaisen WiSu:n kanssa
- Aluemestaruudet ratkotaan vuosittain. Junioreille ja harrastajille järjestetään alueellisia kilpailuja sekä alueleirejä junioreille ja esim. nelinpelileirejä aikuisille.

Kilpailuihin ilmoittautuminen:

- Junioreiden ilmoittautumiset Hannu Nokkalan (juniorivastaava) kautta
- Aikuisten toimittavat hallitukselle kilpailusuunnitelman hyväksyttäväksi ja ilmoittautumiset hoitaa Anu Pynnönen

Seuraavassa muutamia tärkeitä asioita, jotka tulisi muistaa, kun olet liittynyt seuraan:

- Ilmoita aina valmentajalle, jos et pääse harjoituksiin paikalle
- Ilmoita valmentajalle ryhmävaihdokset ja myös sen, jos päätät lopettaa harrastuksen. Tällöin lopettaneen pelaajan tilalle voidaan ottaa heti uusi pelaaja ja seurassakin tiedetään, ettei sinulle enää lähetetä laskuja.
- Ilmoita valmentajalle pelaajan mahdolliset erityisvaatimukset, jotta valmentaja osaa ennakoida mahdolliset vaaratilanteet ja suunnitella harjoitukset tilanne huomioiden
- seura tarvitsee toimiakseen aktiivisia jäseniä myös muuhun kuin pelaamiseen. Seura antaa sinulle jo paljon, annathan oman panoksesi myös seuralle.

Lisätietoa:

seuran omat nettisivut: <http://personal.inet.fi/urheilu/koussinkotisivu/>

seuran sähköposti: keke.kouss@kouvolansulkapalloseura.inet.fi



MINUSTAKO VALMENTAJA TAI SEURATOIMIJA

Jokainen seura kaipaa joukkoonsa lisää uusia valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita.

Jos sinusta tuntuu, että haluaisit oman harjoittelun ja pelaamisen lisäksi myös toisenlaisia haasteita tai haluaisit olla jollain tavalla mukana seurasi toiminnassa, valmentaminen voisi olla yksi vaihtoehto. Harjoitusryhmissä on yleensä tarvetta apuohjaajille, varsinkin pienten junioreiden ryhmissä. Apuohjaajaksi voi ruveta esimerkiksi lapsen vanhempi, seurassa pelaava nuori tai entinen kilpapelaja. Oma pelikokemusta ei aina välttämättä edes tarvita. Jos valmentaminen ja ohjaaminen kiinnostavat, ota rohkeasti yhteyttä seurasi valmennusvastaavaan. Hän osaa kertoa parhaiten mihin ryhmiin kaivataan uusia valmentajia ja osaa ohjata myös Sulkapalloliiton järjestämiin lajikkoulutuksiin.

Seurassa on paljon erilaisia tehtäviä, joissa voit auttaa pienelläkin panoksella. Mitä useampi ihminen jakaa nämä vastuut, sitä paremmin seura toimii. Osallistumalla esim. kilpailujen ja tapahtumien tekoon, lasten kuljetuksiin tai vaikkapa tiedotteiden kirjoittamiin, autat paitsi seurasi toimivuutta myös itseäsi.

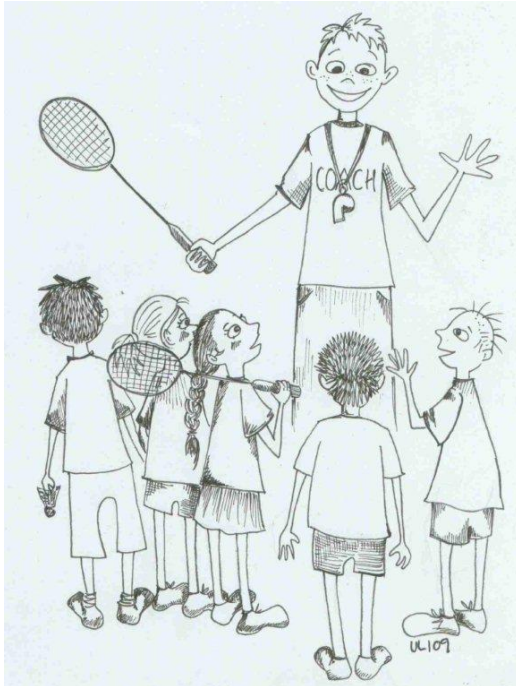
Valmentajakoulutus

Sulkapalloliitto järjestää valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia ympäri vuoden eri puolilla Suomea. Koulutukset on jaettu kolmeen eri tasoon, joista jokainen sisältää lähijaksoja sekä itsenäisiä tehtäviä.

Ensimmäisen tason koulutuksessa opetellaan kuinka ryhmää ohjataan. Sulkapallon tekniikan perusteita käydään läpi myös käytännössä kentällä. Koulutus soveltuu kaikille valmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneille omaan taitotasoon katsomatta. Kakkostason koulutuksessa syvennetään ensimmäisellä tasolla opittuja tekniikoita taktisista näkökulmista ja opetellaan harjoitusohjelmien laatimista valmennuksen eri osa-alueet huomioiden. Tämä koulutus on hyvä valmentajille ja ohjaajille, jotka valmentavat jo seurassa sekä hauluavat syventää omaa



osaamistaan. Kolmannen tason koulutus on tarkoitettu enemmän ammattimaisesti valmentaville.



Lisätietoa:

seuran omat nettisivut: <http://personal.inet.fi/urheilu/koussinkotisivu/>
www.sulkaopisto.fi